

Relatie Therapie

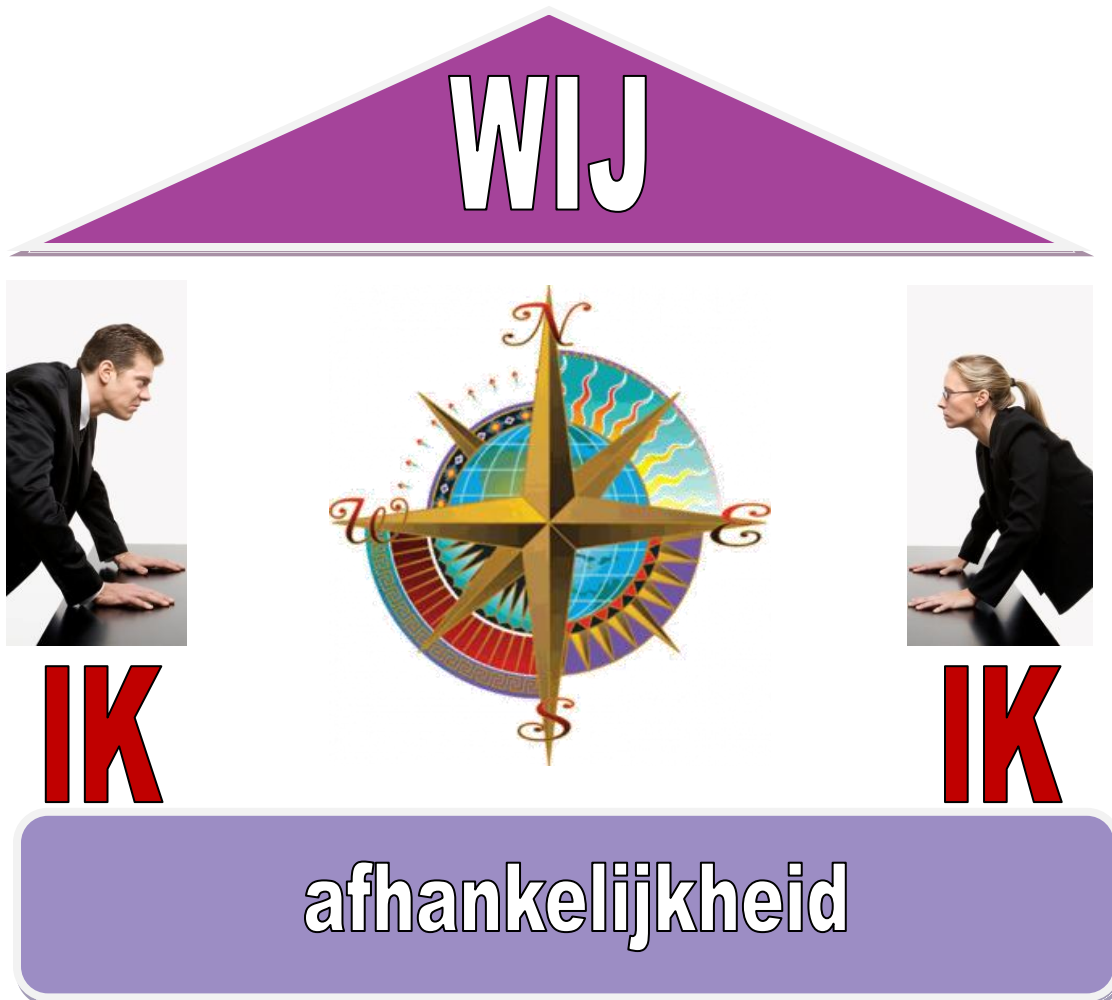


visie

Praktijk de Cocon

Relatie Therapie

Visie

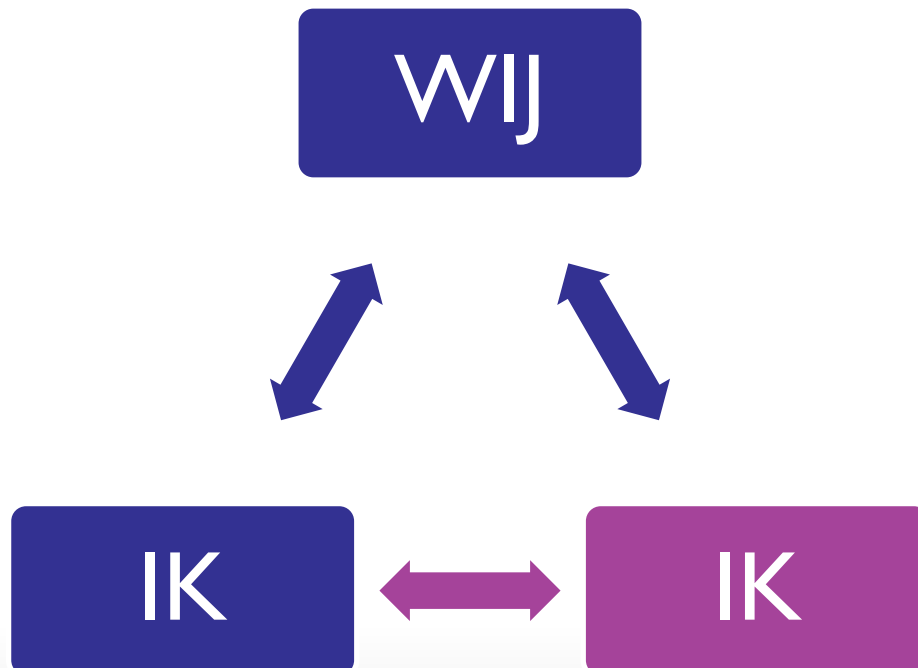




Inmiddels verleen ik al ruim 7 jaar hulp aan relaties die vast lopen of vastgelopen zijn. Uit die hulpverlening heb ik veel opgestoken om aandacht te geven aan de vele zoektochten van partners. Afgelopen jaar doceer ik het vak relatiecounseling en heb net de eerste groep studenten afgeleverd voor het eindexamen. Ook van deze groep kreeg ik veel feedback op mijn ondervindingen en visie die ik heb over relaties. Het motiveerde hen om zich verder te verdiepen in relatie therapie. Waar het nu om draait zal ik via eens schets aangeven:

In het begin van een relatie richten de partners zich alleen op elkaar. Het gekke is, dat in een verliefdheidsfase de JIJ gedachte centraal staat. Alles richten we op de ander, als we die ander maar mogen aanraken, ontmoeten en liefhebben. We zetten onszelf aan de kant. Ons lichaam past zich geheel aan, hormonen van geluk worden veelvuldig geproduceerd en gevoelens van ultiem geluk kunnen we ontvangen. Je bent in staat om de grootste uitdagingen aan te gaan, als je maar opvalt, als je maar cool bent en als je in de smaak valt van de ander. Tijdens de puberteit krijgt dit proces voortdurend de aandacht. Puberteit zie ik veel breder, niet gekoppeld aan een leeftijd, maar meer aan een fase in het leven. Veel volwassenen die tijdens hun puberteitfase in de jeugd niet tot uiting of bloei zijn gekomen, kunnen dit proces op latere leeftijd nogmaals ontwikkelen. Dat zie je vaak bij veertigplussers ontstaan. Ze kunnen ineens weer dat puberale gedrag vertonen.

Tijdens het leven maken we contact met de JIJ fase, om van daaruit door te groeien naar een WIJ fase. Alleen in de WIJ fase is er sprake van twee IKKEN. Voor de JIJ fase was je al een IK, na de verliefdheid komt deze fase weer terug. NU is het de kunst om zowel de IK aandacht te geven als de WIJ. Je zult merken dat de WIJ gedachten belangrijker zijn om een relatie in stand te houden.

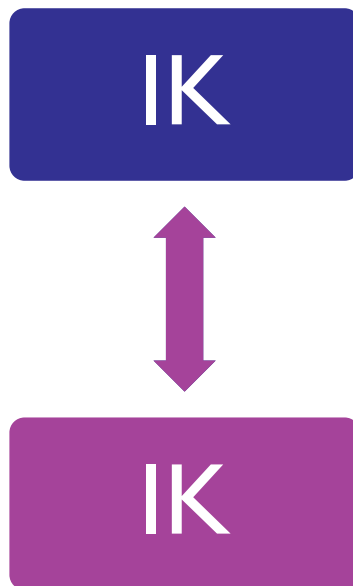




Als relaties enige tijd bij elkaar zijn, wordt er al snel vergeten, wat ook alweer de rede was, waarvoor je met elkaar een verbintenis bent aangegaan. Je wordt verliefd en dat was de aanleiding. Verliefdheid is iets geheel anders dan leren om te gaan met elkaar. Bij verliefdheid kun je alles aan, ben je geïnteresseerd in elkaar, is de intimiteit vaak nog spetterend en heb je zin om te werken aan dat belangrijke WIJ gevoel. Wat zorgt er dan voor dat je vaak na jaren dat gevoel helemaal kwijt kunt zijn?

Mensen veranderen, de tijd verandert, alles verandert. Veel verwachtingen komen niet meer uit, veel is zo normaal geworden. Ineens vergeet je de WIJ gedachte en begin je aan de IK gedachte. Een relatie bestaat ook uit twee IKKEN. IKKEN die willen groeien en die willen ontwikkelen. Langzaam ga je dus tijd besteden aan je eigen behoeften en vaak verlies je de ander uit het oog. Er volgt vaak strijd en voordat je het weet zoek je weer intimiteit bij een ander, want dat is zo geweldig. Dat gevoel ken je en wil je terug.

Heel herkenbaar voor velen die in crisis verkeren. Wat ook voorkomt is, dat partners erachter komen wie de ander in werkelijkheid is. Ineens valt dat erg tegen en dat stimuleert weer om aan die eigen IK voldoende aandacht te besteden. Ook om je zelf te redden uit de klauwen van de ander. Een narcistisch ontwikkeld iemand zoekt vaak een relatie met iemand die problemen heeft met afhankelijkheid. Vaak ontmoeten deze twee structuren elkaar en weten zich te binden aan elkaar op basis van hun handicap. Na jaren met elkaar geleefd te hebben, merkt de afhankelijke ouder ineens, dat de narcistische trekjes wel erg domineren. Hoe ouder de narcist, des te erger wordt het om mee te leven. Een narcist zie je niet snel in therapie komen, daar staat meestal iets tegenover. De afhankelijke partner heeft het nodig, dus dat gun ik haar, is vaak de gedachtegang als iemand met een narcistische structuur mee komt. Eigenlijk herkennen we ineens deze structuur:





In relatietherapie wordt er gewerkt aan het terugbrengen van de belangrijkste pijler: WIJ behoefte. Vanuit twee in ontwikkeling zijnde IKKEN, zetten we weer een WIJ behoefte centraal en bovenaan in de prioriteitenlijst. Dat wil niet zeggen, dat de IK niet kan ontwikkelen, nee dat betekent, dat de IKKEN hebben te leren, hoe ze met elkaar die WIJ gedachte kunnen mobiliseren. Als in afstemming de WIJ gedachte centraal staat, zul je zien dat er gelijkwaardigheid ontstaat in de relatie. Dat is wat nodig is om de IK te laten groeien. Dat is wat er nodig is om met elkaar uit die strijd te blijven. Het belang van de relatie wordt anders bekeken.

Scheiden gebeurt zo vaak onnodig. Datgene wat je ineens denkt terug te krijgen (autonomie) schijnt ineens niet terug te komen. Nee, de opgave is, dat je dat terugkrijgt als je samen werkt aan het tot stand komen van een WIJ formule. Eenmaal als je hiervan geproefd hebt, dan kun je spreken over een ervaring die je verder kunt brengen in je ontwikkeling. Als je dan als nog wilt scheiden wordt deze stap ineens veel gemakkelijker en duidelijker. Iedereen weet ineens waar die aan toe is om zelf in het proces door te groeien.

Laatst kreeg ik een echtpaar die graag een open relatie vorm wilden naleven. Als iemand met dit verzoek komt, vraag ik altijd door: wat is open? Wat betekent dat voor jou? En wat voor de ander? Ik merkte al direct de aanwezigheid van afhankelijkheid van I van de partners. In dat geval is er dus geen sprake van een open relatie. Daar heb je twee sterke IKKEN bij nodig om vanuit gelijkwaardigheid de WIJ behoefte te mobiliseren. Anders heb je toch geen relatie? Wat is dan nog de inhoud van het samen zijn?

Wat ik toepas in de relatie therapie is het werken vanuit de IKKEN aan een WIJ prioriteit. Dan is het belangrijk dat de IKKEN even gescheiden worden van elkaar. IK en IK, twee mensen met eigen ontwikkelingen, verwachtingen, behoeftes. Als dit in kaart is gebracht weten we ook waar de IK voor staat, welke patronen er hangen aan de IK en hoe we van deze twee IKKEN kunnen gaan werken aan een hoger plan: WIJ.

Ik noem het altijd een ontdekkingsreis. Ik duik in iedere IK en haal naar boven de gemeenschappelijke mogelijkheden om te werken aan WIJ. Meestal is de vorm van communicatie tussen de partners het probleem. Daar kan dus aangewerkt worden, omdat het heel herkenbaar is. Dan volgt meestal de gelijkwaardigheid. Als die er niet is, dan wordt er gewerkt om dit te bereiken, alvorens de WIJ gedachte ingevuld kan gaan worden. Zonder gelijkwaardigheid en acceptatie is er geen groei of ontwikkeling van tenminste I van de partners (IKKEN).

Relatietherapie is dus een vorm van helderheid verschaffen in vastgelopen patronen, in het leren omgaan met elkaar zodat gelijkwaardigheid nagestreefd kan worden en het belangrijkste een WIJ behoefte te creëren die alles mogelijk maakt. Ik spreek uit ervaring, mijn eigen proces stoelt ook op deze theorie. Het gaat er niet om of je verder samen gaat leven, het gaat erom of je verder samen kunt leven. Mocht uiteindelijk de zoektocht of ontdekkingsreis datgene opleveren om elkaar toch een eigen leven te gunnen, dan is de stap om te scheiden een stuk gemakkelijker geworden. Einde aan de strijd, einde aan de ongelijkwaardigheid, einde aan de schuldcomplexen, einde aan het verdriet.



Gun jezelf dus een zoektocht naar de WIJ behoefte, voordat je een relatie beëindigd. Dit proces zorgt er voor dat je klaar bent om een nieuwe relatie aan te gaan. Een nieuwe relatie met bestaande partner of met een nieuwe partner. Het zorgt voor groei in je eigen IK proces en plaats het belang van het hebben van een relatie bovenaan. Dan wordt het samenleven ineens een stuk gemakkelijker.

Het kan zijn dat je ontdekt dat het blijft vastlopen omdat de behoefte te verschillend zijn. We kijken dan gezamenlijk naar de WIJ mogelijkheden. Als die er alsnog blijken te zijn wordt dit herkenbaar voor de voortgang in de relatie. Dan is het verwachtingspatroon ook anders. Dat bepaald in welke vorm de relatie verder kan gaan of niet.



De relatietherapeut is het kompas dat je nodig hebt tijdens je ontdekkingsreis. Ik ben slechts een instrument op je reis. Je hebt zelf te leren omgaan met dit instrument. Je zult zelf je koers uitzetten, je zult zelf bij gaan sturen, je zult zelf je landkaart op papier zetten.

uitleg over het model:



Ieder mens en leven op aarde is afhankelijk. Je kunt het niet wegnemen. Vandaar dat ik “afhankelijkheid” als fundering van het bouwwerk heb geplaatst. Een bouwwerk wat ik “relatie” noem. Die fundering staat als een plaat op de ondergrond. Je bent namelijk afhankelijk van voeding, zorg en veiligheid. Alles schikt zich naar het soort voedsel dat wij innemen, het soort zorg dat wij verlenen en verleend krijgen, alles in harmonie en veiligheid. Als je relatie geen van deze 3 basis eigenschappen herkent, dan is de fundering al een probleem. Als je elkaar niet kunt aanvullen qua behoeftes dan wordt het moeilijk, als je elkaar niet kunt of wilt verzorgen dan is er geen relatie en als het onveilig is, is er geen sprake van een relatie. Vandaar dat eerst de fundering onderzocht wordt. Onder voedsel verstaan wij ook de seksualiteit. Het proces rond de seksualiteit hoort bij het dier en de mens. Niet alleen voor het nageslacht, echter ook voor de hormonale ondersteuning van alle lichaamsprocessen. Bij seksualiteit komen stofjes vrij die als neurotransmitters zorgdragen voor het geluk gevoel. Vandaar dat seksualiteit onder voeding valt. Het klaarkomen of het orgasme heeft niets te maken met de beleving van intimiteit. Deze activiteit hoort bij de IK. Iedere man komt klaar, datzelfde geldt ook voor de vrouw (wel in andere mate). Het klaarkomen zorgt voor het geluksgevoel. Bij het baren van een kind ervaart de vrouw ook hormonaal een uitbarsting van levensbronnen. De man echter ontleent zijn erkenning aan de daad. Gelukkig kan hij dit ook zelf ervaren. Dat betekent dat het klaarkomen bij de IK hoort en niet een WIJ activiteit is.



We zijn wel afhankelijk van het gevoel dat vrijkomt bij het klaarkomen. Daar kan geen anti – depressiva tegen op. Bij de WIJ gedachte hoort Intimiteit en dat is een ander proces.

Opvoeding hoort bij de zorg. We zijn afhankelijk van welke vader en moeder we komen. We nemen niet alleen het DNA mee, maar ook opvoeding. Omdat ieder kind vanaf 9 maanden begint aan het copieren van gedrag van ouders of opvoeders, is het belangrijk dat je van jezelf weet wie je bent en wat je wilt in het leven. Je draagt dit over. Als je als ouder erg gelovig bent en een bepaalde religie en kerk nastreeft, dan geef je dit door aan je kind. Zo doe je dat ook met opvoedkundige regels in huis. Je haalt veel uit je eigen jeugd. Je bent dus afhankelijk van hoe jij bent opgevoed. Dat is je herkenning, of je doet hetzelfde of je gaat compenseren. Juist het tegenovergestelde doen wat je ouders deden. Je bent als mens afhankelijk van religie, van omgang met elkaar, van opvoeding, van scholing, van cultuur en maatschappij. Op het moment dat je zelfstandig word, dan blijf je afhankelijk. Je krijgt er zelfs een nieuwe afhankelijkheidsvorm bij: die van je partner.

Aangezien het erg belangrijk is om te onderzoeken wie jij bent en wat je wilt, kun je jezelf de vraag stellen: Wat heb ik gekopieerd van mijn ouders, grootouders en bet overgrootouders. Want generatie na generatie zit er meestal weinig verschil in de mate van afhankelijkheid. Dit kun je onderzoeken. Wij noemen dat een genogram. Een genogram geeft je inzicht over wie je bent, wie je kopieert, welke eigenschappen of kwaliteiten je hebt, van wie je dat hebt gekregen, wat je zelf hebt verworven, etc. Door dit bij beide partners uit te zoeken krijg je ook inzicht in de logica, waarom jij bent gevallen voor de andere partner. Wat jou beweegt samen te leven met je partner. Een waardevol gegeven dus. Er zit een logica in. Ik noem dat wel eens gekscherend: “Het stond alvast dat jullie elkaar zouden treffen. Je opa en oma wisten het al”. Dit kan een onderdeel zijn tijdens je ontdekkingsreis (landkaart).

Veiligheid is belangrijker dan het vertrouwen hebben in je partner. Je bij je partner veilig voelen is een noodzakelijkheid. Als je dat niet voelt, als jij niet kunt zijn wie je bent, dan heeft samenwerken (WIJ) geen inhoud. Je veilig voelen is anders dan dat je de ander vertrouwt. Vertrouwen is een ruim begrip. Veiligheid betekent ook heel veel fouten mogen maken. Want daarvan leer je als mens het meeste. Als je geen fouten mag maken zul je niet gelukkig kunnen leven. Dan kom je voortdurend in de IK modus en is er geen ruimte voor WIJ. Dan heb je iets aan jezelf te veranderen en niet aan de ander. Vreemdgaan is meestal een vorm van het maken van een fout. Gaat een partner vaker vreemd, dan valt er te onderzoeken wat diegene die vreemd gaat nodig heeft of mist bij de ander. Er zijn partners die op latere leeftijd weer in de puberteit komen. Zeker als ze die niet intens hebben beleefd (11-17 jaar). We kennen allemaal het lied: “een man weet pas wat hij mist, als zij er niet is”. Dit heeft niets te maken met fouten maken, maar met het gevoel van gemis. Juist wanneer de ander weg is, beleef je wat je mist aan de ander. Daarom is het van groot belang dat in de WIJ gedachte ruimte is voor vrijheid. Als een partner de ander slaat of manipuleert (meestal bij een overdosis narcisme), dan is er geen veiligheid voor de ander te vinden. Dan houdt eigenlijk de gehele relatie op. De partner die slaat, doet dit vaak uit eigen gewin of belang of behoefte. Diegene werkt alleen vanuit de IK modus. De ander die mishandeld of gemanipuleerd word doet als het ware het zelfde, want die zal altijd bezig zijn zich te schikken naar de ander om de pijn niet hoeven te ontvangen.



Die vegeeteert vervolgens weer op de IK modus. Hier is geen WIJ modus aanwezig en zal ook niet mogelijk zijn. Er is dus geen sprake van een liefdes relatie. Veiligheid betekent ook dat je je ei kwijt kan bij de ander. Dat de ander tijd voor je vrij maakt. Alleen zal de ander dat niet uit zichzelf doen, dat heb jij te mobiliseren. Als jij er behoefte aan hebt, dan ben jij daar verantwoordelijk voor en niet de ander. Als de ander het nooit heeft geleerd (meestal niet tijdens de opvoeding), dan kan diegene het van jou leren. Je hebt er baat bij om de ander dat te leren, omdat jij die behoefte hebt. Afhankelijkheid vormt dus de fundering van een relatie (ook van het leven zelf). Leef je vanuit de IK modus, dan zul je toch altijd afhankelijk blijven. Vandaar dat dit de fundering wordt genoemd, waarop de IKKEN zich gaan bouwen.

Een bouwwerk zonder dak is geen bouwwerk. Een bouwwerk wat bestaat uit muren en geen plafond of dak, mist iets in relatieve zin. Eerst gaan we naar de muren of de pijlers van het gebouw.

Voor een relatie heb je 2 of meerdere IKKEN nodig. Een IK bestaat uit vele delen. Een mens beschikt over vele delen, die hij of zij in haar leven heeft toegeëigend of juist heeft ontwikkeld. Het hebben of verkrijgen van delen is een dynamisch proces, wat al begint op het moment dat het bewustzijn in beweging komt (bij 9 maanden na geboorte). Meestal krijgen ze een plaatsje als ze vaak verhaald worden. Vele delen neem je over van je opvoeders. Tijdens de puberteitsfase ontdekt je nieuwe delen en het kan zijn dat je andere delen weg doet (pruning). Een IK bestaat dus uit delen. Wat zijn nu jouw specifieke delen? Het woord delen vervang ik even door eigenschappen en kwaliteiten. Eens mens kan vele kwaliteiten en eigenschappen hebben. Zowel positieve als negatieve. Het is de kunst om daar zicht op te krijgen. Gedeeltelijk gebeurd dat in een genogram. De aanvulling kan verder geëxploreerd worden door de coach begeleiding tijdens de sessies.

IKKEN horen te groeien en te ontwikkelen in vrijheid en zelfstandig. Iedere 12 jaar verandert de mens van inzicht en behoeftes. Door elkaar daar in te ontmoeten krijg je weer een WIJ gedachte en gevoel. Echter daar is een bepaalde communicatieve vaardigheid bij nodig. De ander verwijten levert je altijd verlies op en zorgt voor irritaties en conflicten. Dus de JIJ taal werkt niet. Ga altijd uit van je eigen behoeftes en houd het bij de IK taal. Om een WIJ gevoel te krijgen ben je afhankelijk van de IK taal en niet van de JIJ taal. De meeste partners maken hier de grootste problemen. Dit zorgt er meestal voor dat men uit elkaar gaat groeien. Behoeftes worden niet meer uitgewisseld, in stand gehouden en voorzien van ontwikkeling. Alles in de relatie stagneert, de intimiteit wordt minder, de seksualiteit vervalt en uiteindelijk krijg je niet voor elkaar om aan je eigen IK te werken. Je bent ineens een blokkade van elkaar en tot elkaar verbonden vanuit een gevangen gevoel. Geen vrijheid, geen veiligheid, geen liefde. Terwijl die eigenschappen er wel zijn, dus een vorm is van elkaar niet kunnen volgen.

Een interventie die ik hierbij toepas is de zogenaamde stoelendans. Een combinatie van de dramadriehoek (klager, redder, slachtoffer) en transactionele analyse (reageren vanuit het kinddeel of kritische ouder). Je hebt als IK te leren communiceren vanuit een volwassen positie. Dit betekent dat je procesgericht gaat denken en handelen. Je stelt geen waarom vragen, geen verwijten (JIJ), maar je stelt HOE en WAT vragen.



Daarmee voorkom je dat je de ander pijn doet, aanvalt of bepaalde gevoelens invult. Twee IKKEN die in ontwikkeling zijn hebben nog altijd een behoefte aan een WIJ gevoel.

Een andere interventie is het in kaart brengen van de onderlinge behoeftes. Vaak moeilijk genoeg deze te benoemen, als je niet weet wie je bent en wat je wilt. Machteloosheid is dan vaak de angel die zorgt voor negatieve beelden en gevoelens. Het gevoel van machteloosheid heeft weer alles te maken met MACHT zelf. Als je een hekel hebt aan een autoriteit, betekent het vaak dat je zelf een autoriteit bent en dat botst met de andere autoriteit. Macht en machteloosheid heeft te maken met een deel van je zelf, dus van de IK afzonderlijk.

Naast deze interventie hanteer ik vaak het onderzoek naar elkaars allergieën. Wat stoot elkaar af, is dat een bepaalde ingeslepen gewoonte of is dat onderhevig aan iets van je zelf? Ook dan analyseren we de IK modus.

Nu komen we pas uit bij het dakgedeelte, WIJ. Een hoger plan dan je afhankelijkheid (fundering) en bouwwerk IK is het bovenste gedeelte, de WIJ gedachtes en gevoelens. Iedere relatie heeft dus een hoger liggend belang. Dan is de IK modus even niet nodig, dan gaat het om WIJ. Dit is de belangrijkste fase uit de ontdekkingsreis. Hoe vinden wij u waar wij met elkaar heen willen gaan. Hoe bevredigen wij elkaars behoeftes. Wat maakt deze WIJ behoefte nu zo uniek en hogergeplaatst?

Wil je alle aanvallen van buitenaf weerstaan, dan heb je een dak nodig dat solide en veilig is. Aanvallen van het weer, donderbuien, orkanen, burens, landverraders, overheden en andere vervelende dingen die onaangekondigd zich manifesteren. Een WIJ gevoel, waar alle elementen van de fundering onder valt. Waar alle IK mogelijkheden in vrijheid zich kunnen ontwikkelen. Een WIJ dat staat boven twee unieke IKKEN. Een WIJ dat staat voor ondersteuning, bescherming en liefde.

WIJ treedt in werking als dat nodig is. Als één van de partners ongeacht van inhoud of betekenis het nodig vindt, dat hulp nodig is. Ook al ben je President of een druk bezet iemand, zodra er een beroep gedaan wordt op WIJ dan is dat het enige wat nodig is. Stel dat je partner voor onderzoek naar het ziekenhuis moet en te horen krijgt dat het niet goed zit met de gezondheid, dan heb je WIJ nodig en die is belangrijker dan of het uitkomt voor de ander of niet. Dan weet je waarom je een relatie hebt, dan kun je van elkaar op aan. Stel dat je kind iets heeft meegemaakt wat veel impact heeft, dan is er WIJ nodig. Geen discussie of het uitkomt of niet. WIJ is dus de eerste prioriteit. Veel hoger dan die van je eigen IK. Je werk is niet meer belangrijk, wat je baas zegt is niet meer relevant, je denkt aan je relatie en bemerk dat dit op dat moment als het nodig is het belangrijkste is. WIJ is ook belangrijk om samen het pad van ieders ontwikkeling te volgend. Om dromen waar te maken, of dingen te realiseren. Bij WIJ kijk je niet meer alleen naar je eigen behoeftes, maar naar gezamenlijke behoeftes. WIJ zorgt ervoor dat je kinderen opgroeien in veiligheid, met de juiste zorg en voeding.

Bij een scheiding haal je het dak weg. Je blijft over als IK en ga weer op zoek naar een nieuw dak. Het gekke is, dat het nieuwe dak alleen gevonden kan worden als het anders is, dan het voorgaande dak.



Een andere WIJ formule, bestaande uit een andere invulling en uit een andere IK modus. De afhankelijkheid blijft hetzelfde, de IK dient te veranderen. Ik garandeer je dat dit sneller effect oplevert als je vanuit je bekende vertrouwde WIJ handelt en denkt. Maar is er geen WIJ mogelijk, dan kun je net zo goed vanuit je IK verder leven, want dat ben je al gewend. Als je kinderen hebt werk je altijd naar een WIJ dak toe, ook al ben je gescheiden.

Ik ben relatietherapeut, EMDR therapeut en Integratieve Psychotherapeut, Coach en Docent. Ik ben slechts het kompas, een instrument om jullie koers vast te leggen. Echter jullie zullen het samen moeten doen, met de nadruk op samen. Jullie kiezen een koers, jullie zorgen voor beweging en uiteindelijk bepalen jullie waar jullie elkaar zullen ontmoeten (WIJ).

Een sessie duurt bij mij altijd rond de 2 uur. Dat doe ik bewust, omdat ik na onderzoek erachter ben gekomen, dat deze duur van een sessie het best tot zijn recht komt op de zoektocht die jullie hebben ingeslagen. Beide partners krijgen voldoende ruimte om zich te verrijken en om samen te leren werken. In een sessie gaan we op onderzoek uit waar de reis jullie heen zal voeren. Wordt het een onbewoond eiland, of kies je voor de stad? Een gehele andere invulling en aanpak ligt ten grondslag aan het succes voor het bouwen van het mooie bouwwerk wat wij relatie noemen.

Het aantal sessies hangt af, van de problematiek. Blijven we in de IK modus hangen, dan kost het meer tijd. Als de IK modus en de IK behoeftes en de IK allergie bekend is, gaat het snel. Dan staat het bouwwerk solide en stevig op zijn plaats. Vergeet niet dat het fundament er al is, jullie komen om hulp in therapie. De basis is gelegd om jullie bouwwerk neer te zetten. Daarvoor heb je een ontdekkingsstocht nodig die zorgt voor de benodigde kennis, inzicht, manifestaties, interpretaties en vooral dat waakvlammetje dat we liefde noemen. Gemiddeld ligt het aantal rond de 6 sessies.

Alle sessies kunnen vergoed worden door de factuur bij je ziektekostenverzekering in te dienen. Afhankelijk van de polis die je hebt, krijg je alles of een gedeelte terug, mits je aanvullend verzekerd bent. Ik ben aangesloten bij beroepsverenging VIT die bij twee koepel organisaties is aangesloten voor verbinding met de ziektekostenverzekeraars, namelijk de NAP (Nederlandse Associatie voor Psychotherapie) en de RBNG (Register Beroepsbeoefenaren Natuurlijke Gezondheidszorg). Aangezien relatietherapie vaak niet in de polisvoorwaarden vermeld wordt, hanteer ik kortdurende integratieve psychotherapie. Beide partners ontvangen een factuur na afloop van de sessie voor de duur van 1 uur per partner. Direct na de sessie verzoek ik jullie met Pin Pas te betalen. Mijn tarief is € 75,00 per uur (inclusief 19% BTW). Voor klachten kunnen jullie terecht bij de VIT alsmede de Tuchtcommissie TBNG. Uiteraard heb ik geheimhoudingsplicht.

Mijn werkwijze is dat wij tijdens de intake bespreken welke koers we gaan varen of welke weg we nemen.